

AVISO ESPECIAL 07/2023

FECHA 22/08/2023 HORA: 10:00

El Centro de Gestión de Emergencias del Gobierno de Cantabria informa sobre la **SITUACIÓN DE ACTIVACIÓN DEL PLAN DE ACTUACIONES PREVENTIVAS CONTRA LOS EFECTOS DEL EXCESO DE TEMPERATURA FENÓMENOS METEOROLÓGICOS ADVERSOS POR TEMPERATURAS MÁXIMAS:**

Vistos los avisos de la Agencia Estatal de Meteorología, ASÍ COMO A LA INFORMACIÓN RECOGIDA Y ANALIZADA POR LOS SISTEMAS DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA, ante la previsión de que las condiciones meteorológicas representen un riesgo para la salud, desde el Servicio de Salud Pública del Gobierno de Cantabria se ha activado el PLAN DE ACTUACIONES PREVENTIVAS CONTRA LOS EFECTOS DEL EXCESO DE TEMPERATURA SOBRE LA SDALUD, en concreto:

- **RIESGO:** NIVEL 2 riesgo medio
- **PERIODO:** próximos días (martes 22, miércoles 23 y jueves 24).
- **ZONAS:** (toda Cantabria):
 1. COSTERA
 2. VALLES INTERIORES
 3. LIÉBANA
 4. REINOSA VALDERREDIBLE

El Centro de Gestión de Emergencias emitirá nuevo aviso especial en función de la evolución del episodio. Se recomienda un seguimiento más detallado y actualizado de la situación atmosférica y del riesgo sobre la salud a través de las páginas WEB siguientes:

- AEMET: <https://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/avisos>
- SANIDAD: <https://www.sanidad.gob.es/excesoTemperaturas2023/consultar.do>

Desde la Dirección General de Seguridad y Protección Ciudadana se recomienda a los municipios y organismos con competencias en intervención en emergencias que, al objeto de activar con antelación suficiente sus propios protocolos de actuación y establecer las pertinentes medidas preventivas en sus ámbitos competenciales, mantengan la necesaria **atención y seguimiento de todos los avisos** que emita durante estos días el Servicio de Salud Pública del Gobierno de Cantabria, el Centro de Gestión de Emergencias del Gobierno de Cantabria, el Ministerio de Sanidad y los emitidos por la Agencia Estatal de Meteorología. En este sentido se recomienda el seguimiento de las fuentes oficiales @112Cantabria; @Cantabriaes y MY112.

Así mismo se recomienda a los municipios y organismos con competencias en servicios sociales, educativos y sanitarios que mantengan la necesaria **atención y seguimiento de la situación,**

especialmente sobre los colectivos vulnerables y grupos de riesgo (personas mayores solas, familias en situación de precariedad, personas con enfermedades crónicas, grupos aislados, acampadas, eventos deportivos, festividades, concentración importante de personas, etc.).

De igual manera, en caso de existir problemas para mantener a los colectivos fuera de riesgo, se habilita a las autoridades competentes para la supresión de actos y a los municipios afectado para el traslado de colectivos.

Ante la alta probabilidad de que en los próximos días se produzcan en Cantabria situaciones climatológicas que generen elevadas temperaturas y mantenidas durante varios días, con una creciente intensidad en determinadas zonas como pueden ser los valles interiores y Liébana, principalmente, se recomienda la difusión entre la población en general consejos de autoprotección y el control del cumplimiento de las medidas básicas de autoprotección y de fomento de la salud siguientes:

1. Mantente informado de la situación meteorológica.
2. Limita tu exposición al sol, protégete el mayor tiempo posible y ventila las estancias.
3. Toma comidas ligeras y regulares, alimentos ricos en agua y sales minerales, frutas, ensaladas, hortalizas... así reponemos las sales perdidas por el sudor.
4. Bebe agua y líquidos con frecuencia, aunque no se sientas sed y con independencia de la actividad física que se realice.
5. Evita las bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas, ya que pueden favorecer la deshidratación.
6. Viste con ropa adecuada y colores claros, cubriendo la mayor parte del cuerpo, especialmente la cabeza.
7. Intenta llevar contigo gorro, gafas de sol y crema protectora.
8. Evita hacer ejercicio físico y exposiciones directas al sol en las horas centrales del día.
9. Interésate por las personas mayores y enfermas de tu entorno; en especial si viven solas o aisladas.
10. Nunca dejes a niños, personas mayores o mascotas en el interior de un vehículo.
11. En playa se recomienda el uso de sombrilla, refrescarse frecuentemente, evitar estancias prolongadas y salir del agua y acudir a los puestos de vigilancia en caso de encontrarse mal.
12. Permanece el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados, y refréscate cada vez que lo necesites.
13. Consulta a un profesional sanitario ante síntomas que se prolonguen más de una hora y que puedan estar relacionados con las altas temperaturas.
14. Mantén los medicamentos en un lugar fresco; el calor puede alterar su composición y sus efectos.

Por último, se recomienda a los órganos administrativos involucrados y a los municipios afectados la difusión y control del cumplimiento de las siguientes medidas básicas dirigidas a las personas que presenten condiciones de riesgo y a sus familiares, allegados, responsables o/y personas que las cuidan:

1. Personas mayores de 65 años.
2. Madres/padres/cuidadores de lactantes y menores de 4 años principalmente.
3. Mujeres en situación de gestación.
4. Personas con enfermedades cardiovasculares, respiratorias y mentales (como demencias, Parkinson, Alzheimer...).
5. Personas con enfermedades crónicas (diabetes mellitus, obesidad mórbida, ...)
6. Personas con ciertos tratamientos médicos (diuréticos, neurolépticos, anticolinérgicos y tranquilizantes).

7. Personas con trastornos de la memoria, dificultades de comprensión o de orientación o poca autonomía en la vida cotidiana.
8. Personas con dificultades en la adaptación al calor (por obesidad, metabolopatía...)
9. Personas que hayan sufrido enfermedades agudas durante los episodios de temperaturas excesivas.
10. Personas con hábito alcohólico y o consumo de drogas.
11. Personas que viven solas, en la calle y/o en condiciones sociales y económicas desfavorables
12. Viviendas con ausencia de climatización y/o difíciles de refrigerar.
13. Exposición excesiva al calor por razones laborales (trabajo manual en el exterior o que exigen un elevado contacto con ambientes calurosos), deportivas (deportes de gran intensidad física) o de ocio.
14. Contaminación ambiental.
15. Ambiente muy urbanizado.
16. Exposición continuada durante varios días a elevadas temperaturas que se mantienen por la noche.